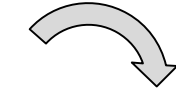


こんな工事をさせていただきました

加賀市 M様邸 『トイレ改修工事』

今回は、トイレのバリアフリーと断熱工事です。

Before



After



Before



After

断熱材が入っていませんでした。

手摺をできるだけ連続させました。



元の土間をとり、床下に断熱材を入れました。



壁、天井に断熱材を入れました。



7・8月度は新築3件、住宅内装・外装のリニューアル工事が5件、加賀・小松・福井方面で工事をさせていただきました。ご近所のみなさまには工事中ご迷惑をおかけしました。ご協力ありがとうございました。



夏の溜った疲れを吹き飛ばそう！！

9月に入って、時折涼しい日が増えてくると、夏の間の疲れがドッと出がちです。夏場の暑さに対応するために体力を消耗したり、寝苦しくて寝不足を積み重ねることなどによって、徐々に溜まった疲れが9月に入りピークに達します。「暑さ」に対してこれまでエネルギーを使って消耗しきっているところに、今度は新たに「涼しさ」にカラダを慣らすためにエネルギーを使わなくてはなりません。9月は「疲れを感じながらも、エネルギーを使わなくてはならない」という、カラダにとっては、とてもきつい時期と言えます。

…溜まった疲れをとるポイント…

ポイント① 眠気に身を任せる



夜も涼しくなって眠りやすくなっていることもあり、これまでよりも「眠い」と感じる場合は自然にまかせて眠りましょう。いつもよりも少し早目に床についたり、30分程度の昼寝でも結構です。無理に起きていたよりも、ぐっと寝ることで、消費していたエネルギーが補給されます。

ポイント② 汗をかく



クーラーの中で過ごし汗をかく機会がなかったり、スポーツをする気力もないほど暑さへの順応で疲れていたり、カラダが冷えて、体内に熱がこもってしまいがちです。軽いウォーキングなどや、シャワーだけでもさませず、湯船につかって、ジワッと汗を出すのもいいでしょう。汗と一緒に夏の疲れも体内から出ていく、といったイメージです。

ポイント③ 旬の食材を食べて、疲れを吹き飛ばそう。



エネルギー(気)を補う秋の食材は、サツマイモや里芋、ジャガイモなどといったも類や、サバ、サンマ、イワシなどの青魚です。栗やキノコ類もおいしい季節なので、積極的に取り入れるといいでしょう。また、カラダを温める食材も同時にとると体調回復に役立ちます。



カラダを温める食材とは、一般的に寒い季節や寒冷地域で採れる食材のことで、代表的なものは、ショウガ、山椒、ニンニク、ネギ、ニラ、青ジソ、カボチャ、ナツメ、アンズ、クルミ、シナモン、トウガラシなど。

まいどさん 住まいの夏版

2013年 9・10月号 vol.85

・KONAホーム・ ~インフォメーション~

〈消費税増税〉住宅購入への影響は？

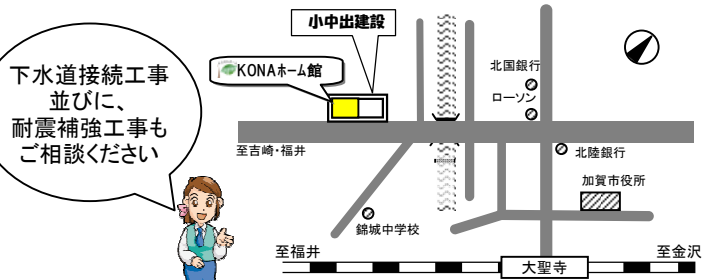
2014年4月1日から消費税が上がる事になると消費税5%で契約するには…

- ①注文住宅の場合 2013年9月30日までに請負契約が完了(引渡の時期に関係なく消費税は5%)
- ②リフォーム・増改築工事全般 引渡が2014年3月31日までに完了(最終決済まで完了)

例)500万円のリフォーム工事

5% 525万円(税込) ⇨ 8% 540万円(税込)

15万円増!



下水道接続工事並びに、耐震補強工事もご相談ください



注文住宅・マンション新築・増改築・リフォーム・その他 相談、現地調査、見積り無料です

小中出建設株式会社

おかげさまで

創業 60年 加賀市大聖寺地方町(錦町)13-6-2 HPアドレス http://www.konakade.co.jp/

小中出建設 検索 GO

フリーダイヤル 0120-711-397

TEL: 0761-72-0711 / FAX: 0761-73-4546 営業時間 (月曜日~土曜日) 8:00~17:00

7/27(土) 錦町夏祭り ご来場ありがとうございました!!



小中出建設 駐車場にて開催

正解: 問題① 音・問題② 色

おもしろ漢字クイズ

真ん中に漢字を一字入れそれぞれ『タテ・ヨコ 2文字の熟語』を完成させてください。問題①、②の答えから『熟語』を作ってみてください。

◆問題①

発		彩
高	階	寒
頭		男

◆問題②

発		彩
高	階	寒
頭		男

問題①の答え 問題②の答え 解答欄

□ + □ = □ □

←正解はあちら

☆ 今月の星占い ☆

<p>牡羊座 (3/21~4/20)</p> <p>身体を動かすことが大切。詰まったことも、すっきりと整理されていきます。『先順位を明確にすると吉』</p>	<p>牡牛座 (4/21~5/21)</p> <p>少し気持ちが安定しにくい時期。考えすぎず流れに任せるのも良いかも。『思い切って何もしないのも得策。』</p>	<p>双子座 (5/22~6/21)</p> <p>本当にしたい事に焦点を当ててみて。自分の思いに素直に進む事が一番。『自信を持って進むと吉』</p>	<p>蟹座 (6/22~7/22)</p> <p>色々を興味と湧くとき。興味のあることに沢山挑戦してみよう。『周囲の力になると吉』</p>
<p>獅子座 (7/23~8/22)</p> <p>自然にやる気が湧いてきます。人の中で輝き存在感がますます。『友達と積極的に会おうと吉』</p>	<p>乙女座 (8/23~9/23)</p> <p>新しい事を始めるとうい時期。叶えたい事を書き出してみると気持ちが前向きになります。『思いやりを忘れずに』</p>	<p>天秤座 (9/24~10/23)</p> <p>楽しい気分が過ぎる時。感情のままに行動してしまおう。『周りの目を気にせず行動が吉』</p>	<p>蠍座 (10/24~11/22)</p> <p>自信がわいてくるとき。美しいものにたくさん触れよう。『美術や音楽など、芸術の世界が心を癒してくれます』</p>
<p>射手座 (11/23~12/21)</p> <p>色々な事を吸収できる時。好奇心のままに行動してみよう。『行動することで心身のバランスが安定』</p>	<p>山羊座 (12/22~1/20)</p> <p>少し高めの目標を持つことが大切。山が高いとエネルギーがうまく循環し始めます。『友達の情報に耳を傾けること吉』</p>	<p>水瓶座 (1/21~2/18)</p> <p>常に新鮮さを追求することが大切。人が真似できないことに挑戦してしまおう。『新しい事に挑戦すると吉』</p>	<p>魚座 (2/19~3/20)</p> <p>不要なものを整理するときです。部屋の整理整頓に良い時期。『色々な人に会おうと吉』</p>



こんにちは

四万十市では国内最高気温を記録しました。今年の夏は本当に暑かったですね。私事ですが、暑さのせいか車のバッテリーがダメになってしまいました。台風の季節がやってきます。雨樋や防水シール等、お宅の外廻りの点検をしておいて下さいね。もちろん暑さで疲れの溜まったお身体のケアも大事です。夜には虫の声が聞かれるようになってきました。

社長 小中出津良